

若返るぞ！

# シニア体操教室(古新田公民館)

専門の指導員による運動の実技指導や、自宅でできる運動の紹介と実技、運動継続のアドバイスを行います。

※年間2コース(1コース全14回)。日程は変更となる場合がありますのでご了承ください。

※他会場の体操教室との同時参加はご遠慮ください。 ※マスクの着用を推奨します。

《上半期コース》	《下半期コース》
13時30分～15時	13時30分～15時
令和6年5月30日 (木)	令和6年11月28日 (木)
6月6日 (木)	12月5日 (木)
6月13日 (木)	12月19日 (木)
6月20日 (木)	12月26日 (木)
6月27日 (木)	令和7年1月9日 (木)
7月4日 (木)	1月16日 (木)
7月11日 (木)	1月23日 (木)
7月18日 (木)	1月30日 (木)
7月25日 (木)	2月6日 (木)
8月8日 (木)	2月20日 (木)
8月29日 (木)	2月27日 (木)
9月5日 (木)	3月6日 (木)
9月12日 (木)	3月13日 (木)
9月19日 (木)	3月27日 (木)

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 古新田公民館(八潮市古新田1057)

【費用】 無料

【定員】 各15人 ※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048(996)2836